

## ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ В СІМ'Ї

<sup>1</sup>Рибалка О. Я., <sup>1</sup>Гуріненко Н. О., <sup>2</sup>Іванівський С. В., <sup>3</sup>Пасинок В. Г.

<sup>1</sup>Полтавський державний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,

<sup>2</sup>ЗНЗ №12, <sup>3</sup>Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

У статті розглядаються основні напрямки формування культури здоров'я дітей в сім'ї, наводяться дані експериментального дослідження.

**Ключові слова:** культура здоров'я, сім'я, здоровий спосіб життя, діти, батьки, родина.

In the article basic directions of forming of culture of health of children are examined in family, cited data experimental research.

**Keywords:** culture of health, healthy way of life, children, parents, monogynopaedium.

В статье рассматриваются основные направления формирования культуры здоровья детей в семье, приводятся данные экспериментального исследования.

**Ключевые слова:** культура здоровья, семья, здоровый образ жизни, дети, родители, семья.

Демократичні зрушення, що відбуваються в Україні, моральне, культурне оновлення суспільства, політичні та економічні перетворення зумовлюють процес духовного відродження суспільства, викликають потребу в удосконаленні всіх ланок сучасного життя, в тому числі соціальної адаптації молоді, формування у молоді здорового способу життя, відродження інтелектуального потенціалу народу, підготовки молодого покоління до життя в нових умовах.

Протягом багатовікової історії людства за всіх суспільно-економічних формацій проблеми здоров'я посідали важливе місце в соціальному, економічному та культурному житті суспільства і були тісно пов'язані з розвитком суспільного виробництва й формуванням суспільного буття.

На сьогодні Україна перебуває в глибокій демографічній кризі. Мають місце низька народжуваність, високий рівень загальної та дитячої смертності. А серед дітей лише невеликий відсоток може бути віднесений до першої групи здоров'я, тобто до дітей котрі розвиваються абсолютно нормально і не хворіють.

Очевидно, що максимум зусиль стосовно формування здоров'я необхідно докласти батькам до народження і на ранніх етапах життя дитини, у період активного соматичного формування і психічного становлення.

Важливим завданням батьків є виховання здорової повноцінної дитини. Саме вони в першу чергу піклуються про здоров'я та гарний настрій дитини, починаючи з її народження. Хто з батьків не мріє, щоб його дитина виросла найрозумнішою, найвродливішою, найсильнішою, найдобрішою, хто не сподівається, що люди поважатимуть сина чи дочку за працьовитість і знання справи, за вихованість. Одним словом ми мріємо про всебічну досконалість наших дітей. Всебічний і гармонійний розвиток дитини — наш ідеал. Крім того усі батьки прагнуть, щоб їх діти виросли здоровими і були щасливими [3 ].

Відомий грецький філософ Сократ говорив: «Здоров'я це ще не все, але без здоров'я все інше ніщо». Отже тільки фізично і духовно здорова людина має змогу осягнути світ, відчувати радість буття, радість творення себе і світу.

Розвиток і вдосконалення культури здоров'я сім'ї є одним з важливих напрямків зміцнення здоров'я і формування культури здоров'я дітей різного віку. Саме в сім'ї формується розуміння значення фізичної активності, раціонального харчування, дотримання режиму дня, виробляється імунітет проти шкідливих звичок, відбувається залучення дітей до загартовування та вироблення у них ціннісного ставлення до здоров'я свого та інших як найвищої

цінності. Завдання батьків полягає в тому, щоб використовуючи можливості дитячого організму і психіки розвивати в дітей бажання до збереження і зміцнення здоров'я, здорового способу життя, моральної поведінки. У сім'ях, де батьки турбуються за своє здоров'я, ведуть здоровий спосіб життя, діти швидко набувають цієї доброї звички. Захоплення фізичною культурою, загартовування, спільні заняття батьків і дітей фізичним вправлянням, іграми, прогулянками на природі мають велике виховне значення, допомагають встановленню доброзичливих взаємовідносин, здорового морального мікроклімату в сім'ї [2].

Як часто дорослі чомусь забувають, що в дитячій душі, як на благодатному ґрунті, все, що потрапляє — проростає. Посієш добре, розумне і вічне, і збереш багатий урожай доброти, милосердя, людяності, щирості. Чудово, коли в сім'ї розумно поєднується як батьківський, чоловічий авторитет, так і щира материнська ласка, турботливість бабусі і виважена мудрість дідуса.

Сім'я виховує свою дитину вже тим, що вона є і якою вона є: щаслива чи не дуже, сувора чи безладна, відкрита чи замкнута. І виховує в сім'ї все: хвилинка розмови з дитиною, взаємини між батьком і матір'ю, мамина розмова з подругою по телефону, чи ремонт батьком кухонного крана. Виховує дух сім'ї, і кожній дитині необхідне «поле материнської і батьківської любові». Воно береже, заспокоює її, вчить доброти і мужності, навчає дітей не проявляти негативних емоцій.

Єдність виховних впливів дорослих членів сім'ї на дітей — одна з найголовніших запорук їх морального розвитку, становлення характеру, формування високих людських якостей, збереження як фізичного, так і психічного здоров'я, формування високого рівня культури здоров'я.

Культуру здоров'я дітей ми розглядаємо як невід'ємну складову загальної культури особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок з питань формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується

сформованістю в них мотивації на ведення здорового способу життя і ціннісного ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Сьогодні ми чітко усвідомлюємо, що саме родина є найважливішим базовим соціально-виховним інститутом, від стану і морально-психологічного клімату в якому значною мірою залежить формування здорових потреб дітей, підготовка їх до дорослого життя. Історично родина, з непорушним авторитетом батьків, старших поколінь, високим позитивним потенціалом духовно-моральних цінностей, завжди відігравала визначальну роль у вихованні і соціалізації дітей. Родина — це світ, в якому людина навчається жити. Саме родина вводить людину в світ соціальних стосунків, навчає створювати гармонійні відносини з іншими людьми, формує ставлення до свого здоров'я та здоров'я і життя інших людей.

Внаслідок зростання кількості розлучень, нестабільності та деформації шлюбу, соціальної допомоги потребують сім'ї, які не в змозі забезпечувати належний рівень сімейного виховання і в яких створюються передумови для негативного напрямку у формуванні особистості дитини та її здоров'я. Це так звані неблагополучні сім'ї, де батьки зловживають спиртним, ведуть аморальний спосіб життя; неповні сім'ї; сім'ї, де між батьками, батьками й дітьми мають місце постійні конфлікти; сім'ї з низьким морально-культурним рівнем батьків; зовні благополучні сім'ї, тобто сім'ї, де за нормальних економічно-побутових умов і наявності обох батьків складаються несприятливі умови для виховання дітей, формування їх здоров'я внаслідок педагогічної неосвіченості та низької педагогічної та валеологічної культури батьків, причому, педагогічні помилки батьків носять стабільний характер.

Рівень культури здоров'я визначається знанням резервних можливостей організму (фізичних, психічних, духовних) і вмінням правильно використовувати їх. Люди, які мають високий рівень культури здоров'я майже ніколи не хворіють, не мають шкідливих звичок, раціонально харчуються,

загартовуються, ведуть активний спосіб життя. Отже, виховання культури здоров'я повинно починатися з першого року життя дитини в сім'ї.

З метою з'ясування ставлення батьків до проблеми формування культури здоров'я дітей в сім'ї нами було проанкетовано 77 батьків учнів ЗНЗ №12 м. Кременчук. Опитування батьків засвідчило, що майже всі позитивно ставляться до збереження і зміцнення здоров'я своїх дітей, але самі не є взірцями здорового способу життя, високого рівня культури здоров'я. У більшості батьків не сформовані ціннісні уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя. У них відсутні необхідні знання про всебічний розвиток дитини, форми організації занять фізичною культурою, методи загартування, раціональне харчування тощо, про що засвідчив аналіз анкет.

Зі зниженням матеріального рівня життя більшості сімей та необізнаністю з правилами здорового харчування виникли серйозні проблеми в організації харчування дітей в цілому, особливо в харчуванні немовлят та дітей раннього віку. Усе це негативно позначається на стані здоров'я дітей, призводить до зростання кількості захворювань, пов'язаних із недостатністю вітамінів, йоду та інших життєво необхідних поживних речовин. Збільшилась кількість захворювань дітей, пов'язаних з нераціональним харчуванням.

Особливо гостро на сьогодні стоїть питання вигодовування немовлят. Грудне вигодовування є найбільш корисним для здоров'я дитини. Діти разом з материнським молоком отримують всі необхідні речовини для нормального розвитку та зміцнення здоров'я, а також мають більш стійкий імунітет проти різних захворювань. Крім того між матір'ю і дитиною при грудному вигодовуванні утворюється кровний, духовний зв'язок, що вже пізніше нічим надолужити не можна.

На жаль, на сьогодні в Україні більшість новонароджених і грудних дітей знаходиться на змішаному або штучному вигодовуванні. Звичайно, це в значній мірі впливає на формування здоров'я дитини. Від харчування в роки дитинства залежить гармонія і пропорційність частин тіла, нормальний розвиток кісткової

тканини, особливо грудної клітки, що в подальшому буде позначатися на діяльності всіх органів і систем організму.

Необхідно привчати дитину до раціонального харчування вже з першого року життя. Харчування дитини в сім'ї залежить від традицій і звичаїв кожної сім'ї, а також від матеріального достатку. Сьогодні внаслідок економічної нестабільності, зниження матеріального рівня життя багатьох громадян харчовий раціон дуже збіднів. Але прикро те, що ми з властивою нам наполегливістю все таки вживаємо не ті продукти, які нам корисні, а навпаки. Їжа дітей повинна бути різноманітною, але кожна дитина повинна їсти в міру потреби. Слід пам'ятати, що неправильно підібрана їжа подразнює травний тракт, викликаючи в ньому запалення, виразки, або новоутворення. Крім того, вона також впливає і на біохімію в цілому. Нераціональне харчування, або переїдання веде до порушення обміну речовин і до розвитку різноманітних захворювань [1].

За результатами нашого дослідження тільки 64,9% сімей харчуються, або вважають, що харчуються раціонально.

Не менш важливе значення для зміцнення здоров'я має рухова активність дітей, заняття різноманітними видами спорту. Якщо діти є постійними свідками позитивного ставлення батьків до фізичної культури і спорту, спостерігають за виконанням домашніх правил режиму, гігієни, загартування, роблять разом з батьками ранкову зарядку, а в вихідні дні відвідують каток, ходять на лижах чи йдуть на прогулянку до річки чи лісу — вони ростуть здоровими і міцними. Але результати нашого дослідження констатують, що тільки 24,6% батьків роблять зарядку, а 16,8% займаються загартовуванням.

Активно впливає на фізичний розвиток дитини ходіння, біг, фізична праця. Вони стимулюють функції легень, серця, ріст організму, зміцнюють нервову систему, м'язи й кістки, а також розум, дух та волю дитини. В народі говорять: «В здоровому тілі здоровий дух».

У наш час збільшилась кількість захворювань інфекційного і неінфекційного характеру, які виникають в результаті недотримання правил особистої гігієни. Тому одним із важливих аспектів формування культури здоров'я є прищеплення дітям навичок особистої і суспільної гігієни. Сюди входить комплекс заходів для догляду за шкірою, волоссям, порожниною рота, одягом і взуттям.

За результатами нашого дослідження всі батьки ретельно дотримуються правил особистої гігієни і навчають цьому дітей.

Особливо негативно впливають на здоров'я дітей шкідливі звички. Вони деморалізують особистість дитини (алкоголь та наркотичні речовини), викликають затримку росту і розвитку організму, призводять до виникнення різноманітних захворювань, в тому числі і онкологічних. Дуже часто першу чарку вина, або горілки діти отримують із рук батьків. Тому, саме в сім'ї починається вироблення своєрідного «імунітету» проти шкідливих звичок. Що в сім'ях не приділяють профілактиці шкідливих звичок належної уваги, підтверджують і результати анкетування. Тільки 58,4% батьків не мають шкідливих звичок і подають приклад своїм дітям.

Важливе місце в формуванні культури здоров'я посідає статеве виховання дітей в сім'ї. Настанови дорослих, їхні індивідуальні особливості, задоволення власною психологічною статтю, самореалізацією в професійній діяльності, взаєминами в сім'ї — ці та багато інших параметрів справляють істотний вплив на статеву соціалізацію дітей. Шляхетність, порядність, доброта, працелюбність формуються у дитинстві і є результатом сімейного виховання. Необхідно виховувати у дітях почуття власної гідності, цнотливості, відповідальності за свою статеву поведінку [6].

М. Г. Стельмахович у книзі «Українська родинна педагогіка» зазначає: «Якщо в домі панує висока моральна атмосфера, то відпадає потреба у якомусь спеціальному статевому вихованні, бо непорушною основою формування



правильних стосунків між статями виступає добре поставлене моральне виховання дітей в сім'ї» [5, с. 215].

Дуже важливою є функція сім'ї у формуванні духовного здоров'я дитини. Щоб дитина виросла доброю, чуйною, правдивою, необхідно постійно тримати в полі зору, в яку діяльність вона включена, в які відносини, від якої діяльності, чи вчинків вона отримала перше задоволення чи радість [4].

У наш час спостерігаємо непоодинокі випадки егоїзму і жорстокості дітей, відсутність доброти, милосердя, альтруїзму. На запитання анкети «Чи допомагаєте іншим людям в скрутний для них час?» ствердно відповіли 42,8% батьків. Тому, саме батькам необхідно задуматись над своєю поведінкою, ставленням до інших членів сім'ї, до своїх друзів і знайомих.

З метою підвищення валеологічної освіти батьків у ЗНЗ №12 м. Кременчук працює постійно діючий лекторій з проблем формування культури здоров'я дітей в сім'ї, організовуються зустрічі батьків з науковцями-валеологами, медичними працівниками, психологами, соціальними працівниками.

Ми вважаємо, що особливе місце в формуванні культури здоров'я дітей відводиться сім'ї. Динамічні стереотипи поведінки дитини закладаються і формуються до 5-ти років. Тому, особистий приклад батьків, близького оточення у збереженні і зміцненні здоров'я виступає взірцем для наслідування, що в подальшому буде культивуватися у власній родині.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін.. Валеологія. Навч. посібник / За ред. В. І. Бобрицької. – Полтава, 1999. – 306 с.
2. Валеологія в школі і дома. Посібник для батьків. — К.: «Логос», 1999. – 86с.
3. Іванівський С. В., Рибалка О. Я. Формування культури дітей в сім'ї. Полтава. – 2007. – 48 с.
4. Невмержицький О. А. Співпраця з батьками: Посібник. — К.: «Гнозис», 2005. – 265 с.
5. Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка: Навчальний посібник. — К.: ІСДО, 1996. – 288с.
6. Рибалка О. Я. Виховання у підлітків культури між статевих стосунків. Полтава. – 2003. – 128 с.



